

Tematyka zajęć wychowania fizycznego w kl.IV za okres od 01.06 do 05.06.2020r.

Witam Was drodzy uczniowie klasy IV

W tym tygodniu czeka was spotkanie z trenerami: Michałem Oleksym i Krzysztofem Migasem.

Pan Michał w poniedziałek przeprowadzi z Wami II cz. mini zabawy biegowej oraz we wtorek przedstawi Wam ciekawą zabawę kształtującą koordynację.

Pan Krzysztof pokaże wam ćwiczenia zapobiegające płaskostopiu oraz przedstawi prosty test i pokaże ćwiczenia zapobiegające bólowi nadgarstka i ręki.

Zachęcajcie do wspólnych ćwiczeń Waszych Rodziców i Rodzeństwo.

Powodzenia!

01.06.2020r. – poniedziałek

Temat : Ćwiczenia koordynacyjne. Mini zabawa biegowa.

Ćwiczenia koordynacyjne. Na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują proste polecenia. Mini zabawa biegowa.

02.06.2020r. – wtorek

Temat : Zabawa kształtująca koordynację oraz orientację ruchowo-przestrzenną.

Ciekawa zabawa kształtująca koordynację oraz orientację ruchowo-przestrzenną.

04.06.2020r. – czwartek

Temat : Profilaktyka płaskostopia.

Ćwiczenia korekcyjne i profilaktyczne dla uczniów ambitnych, gotowych poznać swoje ciało. Metodyczne ćwiczenia w korekcji płaskostopia oraz mobilizujące i wzmacniające stopę.

05.06.2020r. – piątek

Temat : Profilaktyka bólu nadgarstka i ręki.

Ćwiczenia korekcyjne i profilaktyczne dla uczniów ambitnych, gotowych poznać swoje ciało. Test na sprawdzenie zespołu kanału nadgarstka, automasaż oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie przedramienia.

Tematyka lekcji i szczegółowe omówienie zajęć dla uczniów w wiadomościach w dzienniku elektronicznym wraz z aktywnym linkiem udostępnianym uczniom do filmów z demonstracją ćwiczeń na platformie e-wychowanie fizyczne – lekcje w-f w domu.

